

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - «Детский сад №209 «Росток»  
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад № 209»)

Конспект спортивного досуга с родителями  
по физической культуре «Семейный час»  
для детей подготовительной группы

Составил: Шмидт И.В., Гришкина О.Е.  
инструктора по физической культуре

Барнаул 2020

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей. Создать праздничное настроение.

### Задачи:

1. Воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы, чувство ответственности и коллективизма.
2. Закрепление ранее разученных навыков: координация движений, прыжки, упражнения с мячом, бег на скорость,
3. Учить получать радость не только от своих результатов, но и переживать за товарищей.

Ход развлечения:	Дозировка
<p><i>Вход, ходьба по кругу с флажками, с перестроением в две команды.</i></p> <p><b>Ведущий.</b> Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости. Взгляните, дети, сегодня у нас присутствуют взрослые, они пришли не только на вас посмотреть, но и вспомнить свое детство и поучаствовать вместе с вами в веселых эстафетах. И так мы начинаем!</p> <p><b>Капитошка:</b> (забегает на лошадке) Еду, еду к вам, друзья, все встречайте меня! На лошадке я сижу, во все стороны гляжу, Еду задом наперед, удивляется народ! ТРРРРРРРРР! Ну вот, хоть задом наперед, но доехала! Здравствуйте, ребяташки, девчонки и мальчишки! Я не опоздала? Зовут меня Капитошка. Я узнала, что у вас тут сегодня будет, что-то интересненькое и поспешила к вам. Разрешите мне тоже с вами повеселиться. Я даже игру знаю, давайте играть!</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра «Назови своё имя»</b></p> <p><b>Ведущий:</b> Какая шумная игра у тебя. Давайте поиграем в другую игру</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра «Вперед четыре шага»</b></p> <p><b>Ведущий:</b> Капитошка, ты обратила внимание, что у нас сегодня взрослые пришли с детками на спортивный праздник? Они то знают, что заниматься спортом очень полезно, и сейчас они расскажут об этом.</p> <p style="text-align: center;"><b>1-й родитель.</b> Всем ребятам мой привет И такое слово: Спорт любите с малых лет – Будете здоровы.</p> <p style="text-align: center;"><b>2-й родитель.</b> Приучай себя к порядку – Делай каждый день зарядку. Смейся веселей – Будешь здоровей!</p> <p style="text-align: center;"><b>3-й родитель.</b> Спорт – это жизнь. Это легкость движенья. Спорт вызывает у всех уваженье.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>2-3 мин.</p>

<p>Спорт продвигает всех вверх и вперед. Бодрость, здоровье он всем придает. Все, кто активен и кто не ленится, Могут со спортом легко подружиться.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 родитель.</b></p> <p>Со спортом нужно подружиться. Всем тем, кто с ним еще не дружен. Поможет вам он всем взбодриться. Он для здоровья очень нужен.</p> <p style="text-align: center;"><b>5 родитель.</b></p> <p>Ни для кого секрета нету, Что может дать всем людям спорт. Поможет всем он на планете Добиться сказочных высот.</p>	
<p><b>Ведущий:</b> Ну, что пора начинать наши соревнования. (представление команд, Жюри за каждую эстафету фишка)</p> <p><b>Капитошка:</b> Я люблю, и бегать, и ходить пешком, но еще больше я люблю кататься на лошадях. А вы хотите покататься на лошади?</p> <p>Дети. Да!</p> <p>Тогда по коням!</p>	
<p><b>1. Эстафета «Погоня на лошадках».</b></p>	2-3 мин.
<p><b>2. Эстафета «Паровозик»</b></p>	2-3 мин.
<p><b>3. Эстафета «Собери витамины»</b> <b>Игра «Полезно - вредно».</b></p>	2-3 мин. 2-3 мин.
<p><b>4. Эстафета «Близнецы»</b></p>	2-3 мин.
<p><b>5. «Прокати мяч»</b></p>	2-3 мин.
<p><b>6. Эстафета «Собери свой круг»</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Релакс-игра «Танцующие руки»</b></p>	3-4 мин.
<p>(подведение итогов, награждение)</p>	